



## Lachs in fruchtiger Tomatensauce

mit Selleriepüree und Lauchzwiebeln



ca. 20min



2 Portionen

Wer an Zeit und Kohlenhydraten sparen möchte, wird heute mit einem köstlichen Fischgericht belohnt! In der fix zubereiteten Kirschtomatensauce gart zartes Lachsfilet. Dazu gibt es ein cremig-würziges Knollenselleriepüree. Was du in kurzer Zeit auf deinem Teller findest, ist eine feine und sättigende Mahlzeit, die zwar dich, aber nicht deinen Bauch schwer beeindrucken wird.

## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie<sup>1</sup>
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>3</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 531kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 21.4g, Eiweiß 31.1g



### 1. Sellerie kochen

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser bedecken und ½TL Salz hinzugeben. Das Wasser erneut zum Kochen bringen und den **Sellerie** abgedeckt in ca. 15Min. weich kochen.



### 2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren.



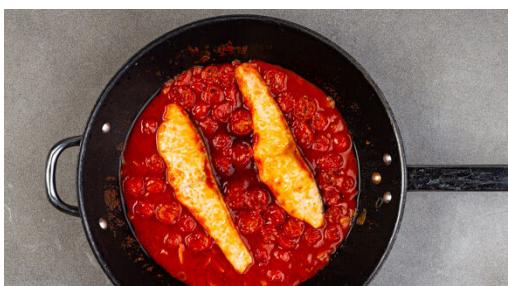
### 3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** separat aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



### 4. Tomatensauce zubereiten

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben und durchschwenken, dann das **Tomatenmark** unterrühren. Mit 200ml Wasser ablöschen und die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Mit 1TL Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



### 5. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in die **Tomatensauce** legen und abgedeckt 6-8Min. garen.



### 6. Sellerie stampfen

Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Tomatensauce** auf dem **Selleriepüree** anrichten, mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.